



## Zalecenia żywieniowe w diecie cukrzycowej

**Cukrzyca** jest przewlekłą chorobą metaboliczną, która charakteryzuje się podwyższonym poziomem glukozy we krwi. Zdrowa i zrównoważona dieta jest kluczowa w zarządzaniu cukrzycą.

Pacjenci z cukrzycą powinni wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG), które powoli podnoszą poziom glukozy we krwi. Produkty o wysokim IG, takie jak biały chleb i bułki, słodczyce i słodzone napoje, powodują szybko wzrost poziomu glukozy i powinny być ograniczane.

Ważne jest spożywanie regularnych posiłków o określonych porach, aby utrzymać stabilny poziom glukozy we krwi i uniknąć dużych wahań glikemii.

Zapotrzebowanie na energię powinno być realizowane u osób dorosłych poprzez węglowodany, tłuszcze i białka zawarte w żywności. Węglowodany powinny dostarczać około 45% zapotrzebowania na energię, tłuszcze do 30%, a białko do 25%.

### Podstawowe zalecenia:

- 1** Codzienne spożywanie błonnika pokarmowego w ilości 25g lub 15g/1000kcal diety (źródła: owies, nasiona roślin strączkowych, orzechy, ziarna, nasiona, warzywa, owoce, nieprzetworzone produkty zbożowe).
- 2** Codzienne spożywanie warzyw z każdym posiłkiem. Warzywa powinny być spożywane w pierwszej kolejności.
- 3** Codzienne spożywanie naturalnych, fermentowanych produktów mlecznych.
- 4** Ograniczenie spożycia potraw smażonych. Zaleca się spożywanie tłuszczów roślinnych (z wyjątkiem oleju kokosowego i palmowego).
- 5** Ograniczenie spożycia czerwonego mięsa (zwłaszcza przetworzonego) na korzyść orzechów, niskotłuszczowego nabiału czy pełnoziarnistych produktów zbożowych.

**6**

Eliminacja spożycia napojów słodzonych, słodocy oraz potraw bogatych w cukry dodane i syropy cukrowe (także miodu i soków owocowych).

**7**

Wyliminowanie spożycia alkoholu.

**8**

Zawartość soli nie powinna przekraczać 5-6g/ dobę (2300 mg sodu/ dobę).

## Postępowanie doraźne przy wystąpieniu hipoglikemii:

### REGUŁA 15/15

U osoby przytomnej zaleca się spożycie 15 g glukozy lub innych węglowodanów prostych i kontrolę glikemii po 15 minutach; w przypadku utrzymującej się hipoglikemii zaleca się ponowne spożycie 15 g glukozy/ węglowodanów prostych i kontrolę glikemii po 15 minutach.

W przypadku możliwości wystąpienia ponownego incydentu hipoglikemii, np. po błędnym podaniu nadmiernej dawki insuliny, spożyciu alkoholu, długotrwałym wysiłku fizycznym, zaleca się, poza wyżej opisaną interwencją, spożycie węglowodanów złożonych oraz monitorowanie glikemii.

## Produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie cukrzycowej w ciąży

Produkty i potrawy	Zalecane	Ograniczane	Przeciwwskazane
<b>Pieczywo</b>	Pieczywo razowe, żytnie na zakwasie, orkiszowe, pieczywo graham		Pieczywo pszenne, drożdżowe, bułki słodkie, pączki, pieczywo z dodatkiem miodu, karmelu, bułki maślane, ciasta
<b>Produkty zbożowe</b>	Grube kasze: pęczak, gryczana, orkiszowa, bulgur gruboziarnista makarony razowe, ryż brązowy, płatki owsiane, siemię lniane,	makaron z jasnej mąki,	Rozgotowane kasze, ryże, makarony, płatki śniadaniowe błyskawiczne, słodzone płatki, płatki kukurydziane, pieczywo wypiekane na proszku do pieczenia, pieczywo wysoko przetworzone, słone paluszki, krakersy

<b>Warzywa</b>	Pomidory, ogórki, rzodkiewka, sałata, brokuły, brukselka, cukinia, cykoria, fasolka szparagowa, kalafior, kapusty, papryka, pory, szparagi, koperek, zielona pietruszka, grzyby, awokado, groch, soja, marchew, seler korzeniowy, pietruszka, fasola, soczewica, bób	Buraki	Warzywa rozgotowane, ziemniaki rozgotowane, puree, smażone, frytki, warzywa konserwowe, warzywa solone,
<b>Owoce</b>	Owoce jagodowe, cytrusowe, kwaśne jabłka, truskawki, wiśnie, grejpfruty		Winogrona, banany, owoce z puszek, bardzo dojrzałe owoce, owoce suszone, w syropach
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	Sery twarogowe chude, serki wiejskie, jogurty naturalne, kefir naturalny, mozzarella z mleka pasteryzowanego	Maślanki, sery twarogowe półtłuste, serki homogenizowane naturalne	Mleko, śmietana, tłuste sery, produkty bezlaktozowe, serki typu fromage, topione, desery mleczne, sery żółte (ementaler, parmezan)
<b>Mięso</b>	Mięso chude, indyk, kurczak, cielęcina, królik, chudy schab, polędwica, wędliny drobiowe, szynka własnego wyrobu	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina (np. schab, polędwica)	Tłuste mięsa: baranina, gęś, kaczka, wieprzowina, słonina, smalec, boczek, konserwy mięsne, podroby, kabanosy, pasztety sklepowe, parówki, tłuste kiełbasy
<b>Ryby i jaja</b>	dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg, sandacz, łosoś, jaja	ryby wędzone	ryby smażone, panierowane, szprotki, sardynki, ryby w puszcach, konserwy rybne, ryby solone i marynowane jaja: sadzone, jajecznice na boczku, słoninie, smalcu
<b>Tłuszcze</b>	roślinne nierafinowane, oliwa z oliwek, olej lniany, rzepakowy	olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, winogronowy, masło w ograniczonych ilościach	smalec, słonina
<b>Desery</b>	sałatki owocowe z dodatkiem warzyw, galaretki z owoców bez dodatku cukru, orzechy, pestki dyni, słonecznika	gorzka czekolada, sernik na zimno bez dodatku cukru, kisiele na bazie siemienia lnianego	batony, ciasta, ciasteczka, cukierki, marcepan itp
<b>Przyprawy</b>	sok z cytryny, koperek, natka pietruszki, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, bazylija, przyprawy korzenne	sól, przyprawy ostre	musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, vegeta

<b>Zupy</b>	Na wywarach warzywnych i chudych mięsnych, zagęszczane jogurtem		Zupy instant (błyskawiczne)
<b>Sosy</b>	sosy do sałatek na bazie soku z cytryny, sosy na bazie jogurtu lub oleju i ziół, warzywne	Sosy własne niezagęszczane mąką	słodkie sosy
<b>Napoje</b>	woda mineralna, słaba herbata i kawa, kawa zbożowa, soki z warzyw ubogich w węglowodany	mleko, kawa z mlekiem	napoje typu coca-cola, pepsi, piwo, soki, słodkie napoje

Przedstawione zalecenia mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnej porady dietetycznej. Dieta powinna być zawsze dostosowana do stanu klinicznego, wyników badań, leczenia oraz indywidualnych potrzeb pacjenta.

#### PIŚMIENNICTWO

- [1] Polskie Towarzystwo Diabetologiczne. (2025). Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u osób z cukrzycą – 2025. Current Topics in Diabetes, 5(1), 1.  
 [2] Jeznach-Steinhagen, A. (red.). (2020). Żywność osób z cukrzycą i chorobami towarzyszącymi. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. ISBN 978-83-200-6037-9.  
 [3] Ziemińska A., Dieta w cukrzycy, PZWL, Warszawa 2025. Opieka merytoryczna: A. Jeznach-Steinhagen.

